



TRAVERS DE PORC ACCOMPAGNÉS DE POMMES DE TERRE AU FOUR AVEC UNE SALADE DE COURGETTES GRILLÉES ET PASTÈQUE FRAÎCHE



60 min

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 5 jours

Les travers de porc sont toujours meilleurs au barbecue ! Alors, nous vous proposons de les préparer sur le grill afin de leur donner cette unique saveur fumée que le barbecue procure. La viande de votre box a déjà été précuite afin de vous faire gagner du temps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Feuille d'aluminium, saladier, plaque recouverte de papier sulfurisé, rabot à fromage ou éplucheur et poêle (à griller).
Recette de travers de porc accompagnés de pommes de terre au four : c'est parti !



1 PRÉCUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **potatoes**. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-les cuire 10 minutes à couvert avec la peau. Retirez-les de la casserole et faites-y quelques trous avec une fourchette.



2 PRÉPARER LA PASTÈQUE

Coupez la **pastèque** en deux, puis taillez-la en quartiers. Épluchez-la et coupez la chair en petits morceaux. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et taillez-les en lanières. Émiettez la **feta** et réservez-la. Mélangez la **pastèque** et la **menthe** dans le saladier, puis ajoutez 1 cs de vinaigre balsamique blanc par personne ainsi que du sel et du poivre.



3 ENVELOPPER LES POMMES DE TERRE

Disposez les **potatoes** sur une feuille d'aluminium, salez un peu et ajoutez ¼ cs de beurre sur chacune d'entre elles. Refermez bien et enfournez 45 à 55 minutes. Veillez à ce qu'il reste de la place pour les spare-ribs.



4 RÉCHAUFFER LES TRAVERS DE PORC

Disposez les **travers de porc** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les avec les **potatoes** durant les 20 dernières minutes.



5 CUIRE LA COURGETTE

Pendant ce temps, taillez la **courgette** en lanières à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur. Mélangez-les avec le **pesto vert**. Faites chauffer la poêle (à griller) à feu moyen et faites cuire les **lanières de courgette** 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'huile d'olive si elles attachent. Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**.



6 SERVIR

Servez les **travers de porc** et les **potatoes** en robe des champs. Ouvrez un peu les papillotes (attention à la vapeur brûlante !) et ajoutez la **crème aigre** sur les **potatoes**. Garnissez-les avec la **ciboulette**. Disposez la **courgette** à côté. Garnissez la **salade de pastèque** avec la **feta** et présentez-la en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre en robe des champs (pc)	1	2	3	4	5	6
Mini-pastèque (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Menthe et ciboulette fraîches (g) *	5	10	15	20	25	30
Feta (g) 7) *	50	75	100	150	175	225
Travers de porc précuits (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Courgette (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Pesto vert (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3138 / 750	526 / 126
Lipides (g)	41	7
Dont saturés (g)	16,1	2,7
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	14,6	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

